

увлечь, добиться улучшения и, что немаловажно, поддержания хорошей физической формы своих воспитанников.

Пиратинская М.А., Пиратинский А.Е.
(УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург)

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА-СКАЛОЛАЗА НА ВЫСТУПЛЕНИЕ В ОТВЕТСТВЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Психическая готовность спортсмена к соревнованиям является одним из важнейших компонентов готовности, наряду с технической и физической.

В свою очередь, важнейшими компонентами психической готовности выделяют мотивацию достижения, способность к самоконтролю, уровень тревожности и возбуждения, а также интегральный показатель психической готовности (Е.А.Калинин).

В исследовании была поставлена задача - определить связь между указанными компонентами психической готовности и эффективностью соревновательной деятельности. Исследование проводилось на этапах Кубка мира и России. Была проанализирована эффективность выступления спортсменов и степень выраженности указанных выше компонентов готовности в этих выступлениях.

Анализируя уровень мотивации достижения и эффективность выступления, мы установили, что существует определенная взаимосвязь между этим уровнем и эффективностью деятельности. Отмечено, что как низкий, так и высокий уровень мотивации достижения не является оптимальным фактором для деятельности, в том числе и для соревновательной деятельности в спорте. Более благоприятным для выполнения соревновательной деятельности является средний уровень мотивации достижения (Хекхаузен, Калинин). В наших исследованиях высокий уровень мотивации достижения (8,4-8,7 из 10 баллов) наблюдался в 3-х случаях, при этом в 2-х случаях выступление было неудачным. Низкий уровень мотивации достижения был отмечен в 9 случаях, из них успешное выступление было отмечено в 2-х случаях, неуспешное – в 7 случаях. Эти данные подтверждают, что как высокий, так и низкий уровень мотивации достижения не способствуют успешному выступлению спортсменов.

Следующим этапом анализа был анализ уровня тревоги и эффективности выступления спортсменов. Исследования уровня тревоги и

эффективности выступления также указывают, что в большей степени успешной деятельности соответствует средний уровень тревоги. В результате исследования повышенный уровень тревоги был отмечен в 10 случаях, из них успешное выступление было отмечено в 3 случаях, в 7 случаях спортсмены выступили неудачно. Низкий уровень тревоги был отмечен в 5 случаях, успешность выступления была отмечена в 2 случаях, неуспешность – тоже в 2 случаях.

Эти данные позволяют сделать вывод, что если высокий уровень тревоги действительно в большинстве случаев не способствует успешному выступлению, то низкий уровень тревоги может как способствовать, так и снижать эффективность деятельности.

Исследование уровня самоконтроля и саморегуляции спортсменов было вызвано тем, что этот фактор является важнейшим в регуляции деятельности, в то же время его роль недостаточно изучена в соревновательной деятельности. Низкий уровень самоконтроля был отмечен в 7 случаях, и только в одном случае выступление было успешным, в 6 других случаях спортсмен выступал или неудачно (3) или средне (3). Высокий уровень самоконтроля был отмечен также в 7 случаях. Успешность выступления была отмечена в 2 случаях, средне – 2, неудачно – 2. Эти данные свидетельствуют: как высокий, так и невысокий уровень самоконтроля не является оптимальным фактором для успешного выступления спортсмена.

Важнейшим фактором, влияющим на результативность деятельности, является уровень психического возбуждения. В наших исследованиях повышенный уровень возбуждения был отмечен в 7 случаях, при этом только в 2 случаях спортсмен выступал успешно, в остальных случаях выступление оценивалось как среднее (2) или неудачное (3). Таким образом, и здесь подтверждаются данные исследователей, что повышенный уровень возбуждения не способствует успеху в соревновании.

Полученные данные, с одной стороны, подтверждают выводы спортивных психологов, с другой, говорят о неоднозначности интерпретации этих данных, учитывая, что в определенных случаях спортсмены выступают достаточно успешно, несмотря на неоптимальные показатели по тем или иным компонентам готовности.

Поэтому был проанализирован интегральный показатель психической готовности спортсмена. Рассматривался высокий и низкий уровень интегральной готовности. Высокий уровень был отмечен в 5 случаях, успешно выступило 3 человека, средне – 1, неудачно – 1. Низкий уровень готовности был отмечен в 12 случаях; успешно выступило 3 человека, средне – 2, неудачно – 7 спортсменов.

Эти данные позволяют считать, что наиболее информативным является интегральный показатель низкого уровня, в 75% случаев интегральный показатель готовности соответствовал результату спортсмена. В то же время высокий интегральный показатель в наших исследованиях не выявил предпочтения в результативности спортсменов. Можно предположить, что это вызвано малым количеством спортсменов, имевших высокий интегральный показатель готовности.

Данное исследование достаточно убедительно показало, что полученные результаты (методика КС 1/3, Е.Калинин) позволяют получить достаточно объективную информацию о степени психической готовности спортсмена к соревнованиям. В то же время важным выводом можно считать, что полученные результаты прежде всего определяют зоны «риска», когда психическая готовность спортсмена определяется многими факторами, которые требуют квалифицированной интерпретации.

Рогалева Л.Н. (УрГУ, г. Екатеринбург)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ

Одной из актуальных проблем современного образования является осознание и принятие учащимися тех требований, которые предъявляются учебной программой.

В то же время как указывают большинство исследователей, не более чем у 30% учащихся, в ходе овладения школьной программой, формируются внутренние мотивы к занятиям физической культурой.

Экспериментальная работа по совершенствованию организации и управления деятельностью учащихся на уроках физической культуры, позволила разработать нам мотивационную технологию, направленную на создание условий способствующих становлению осознанного отношения учащихся к занятиям физической культурой.

Обоснованием необходимости мотивационной технологии уроков физической культуры стали для нас положения С.Л.Рубинштейна и В.Д.Шадрикова.

1.«Для того чтобы учащийся по-настоящему включился в работу, нужно сделать поставленные в ходе учебной деятельности задачи не только понятными, но и внутренне принятые им, т.е. чтобы они приобрели